

2023年度 ランニング大学スケジュール 速報版

「走り」と「歩き」を楽しもう

月度	期日と会場	テーマ 総論	講義 講師	実技ランニング	実技ウォーク
4月	23日(日) 東京海洋大学 越中島校舎	さあ、走りだそう、歩きだそう	ランニングに生かせるウォーキングトレーニング入門 編：初心者ための基礎知識 小林 均	ランニングの基本メソッド実践編	ウォーキングレッスン
5月	21日(日)	都内庭園巡り マラニック			ウォークニック
6月	25日(日) 東京海洋大学	山西哲郎先生 講演 終了後 懇親会	テーマ もう一度走り出すために	心臓手術からの再生ランニング 楽しく、賢く走り続けた、心身のハーモニーの人生の道	
7月	30日(日)	ご当地マラニック	涼しいところ		ウォークニック
8月	20日(日) 東京海洋大学	運動のための栄養学	健康に走り歩くための食事 西村かおる	詳細検討中	
9月	16日(土) ～18日 (月・祝)	妙高高原合宿	妙高高原の魅力	ファルトレイク・トレラン	ウォーキングコース設定
10月	21日(土) 東京海洋大学 越中島校舎	高齢者のランニング	元気に走り続けるためのノウハウ解説(故障対策・食事・トレーニング) 近藤美明	実践トレーニング	ウォーキングレッスン
11月	19日(日) 東京海洋大学	オリエンテーリングの世界	オリエンテーリングの魅力 を語る 寺垣内 航	オリエンテーリング体験	ウォーキングレッスン
12月	17日(日) 東京海洋大学	陸上選手の生活	箱根駅伝、実業団選手の生活とその後の生活を語る 比嘉正樹	市民ランナーが取り組めるランニングメソッド	ウォーキングレッスン
1月	21日(日)	ご当地マラニック			ウォークニック
2月	12日(月・祝) 東京海洋大学	ブラインドランナーから学ぶ	ブラインドランナーとランニング バンバンクラブメンバー	伴走体験	伴歩体験
3月	10日(日)	ご当地マラニック			ウォークニック

## <2023年基本方針>

「走り」と「歩き」を楽しもう

実技にランニングに加えてウォーキングコースも設定しました

・友の会事務局の池田が担当いたします

## <講座内容>

・「講座の総論」を山西先生に熱く語っていただきます

4月・8月・10月・11月・12月・2月及び合宿

・各月度講師は専門的かつ具体的な各論を担当いたします

・講座のタイムスケジュール

9:00 会場準備

9:30 受付

10:00 開講 オリエンテーション

10:15 山西哲郎総論

10:45 講座

12:00 休憩 昼食 着替え

13:00 実技

14:30 着替え 移動

15:00 閉講 プログラム終了

・受講料 2,000円(予定)

## <ご当地マラニック>

5月は都内庭園巡りマラニック

7月 1月 3月はマラニックを計画しています。

都内だけでなく各地で行う予定です。会場発表まで楽しみにお待ち下さい。

ウォーキングの皆様はウォークニックです。

## <妙高高原合宿>

今年もタケゲンさんを拠点に高原の自然を満喫します。

スケジュールの調整をお願いします。

詳細は後日あらためてご報告いたします。

しばらくお待ち下さい。